أحدث الطرق العلمية للحفظ السريع



الدليل الميَسّر لحفظ القرآن الكريم

إعداد: ذة فاطمة حبشي بنغانم

﴿وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِن مُّدَّكِرٍ﴾

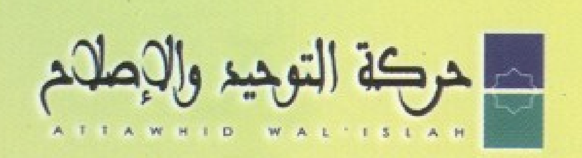
هذا الدليـــل

هو هدية إلى كل محب لمناجاة الله بكلامه و إلى كل راغب في ارتقاء الجنان...

هو مساهمة متواضعة في تيسيـر حفظ كتاب الله العزيـز بأحدث الوسائل العلمية لتقوية الذاكرة وتثبيت الحفظ.

يفتح باب الأمل لكل من حفظ ونسي و يعلو بهمة من يتوق إلى حفظ كتاب الله تعالى.





أحدث الطرق العلمية للحفظ السريع

الدليل المَيسّر لحفظ القرآن الكريم

إعداد : ذة فاطمة حبشي بنغانم

الدليل الميسر لحفظ القرآن الكريم
الطبعة الأولى: 1430 هـ / 2009 م
رقم الإيداع القانوني: 2009 MO 2452
مطبعة إيميديا فاس 00 13 73 0535

مقدمة

بسم الله الرّحمن الرّحيم

الحمد لله ربّ العالمين والصّلاة والسّلام على سيّد الخلق أجمعين محمّد النّبي الصّادق الأمين؛ الذي آتاه الله سبعا من المثاني والقرآن العظيم.

أمّا بعد

فلمّا كان القرآن أصدق الحديث وكلام ربّ العالمين؛ كان الاعتناء به - تلاوة وتدبّرا وحفظا وتعليما - أعظم ما يمكن أن يصرف فيه المومن وقته وجهده. فقد قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - « خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ » .

ونزولا عند الرّغبة الملحّة لجمهور عريض من المومنين والمومنات الذين يرغبون في حفظ القرآن ولا يستطيعون التّفرّغ التّام له. تمّ إعداد هذا الدّليل المساعد الذي يحمل اسم "الدّليل الميسّر لحفظ القرآن الكريم" والذي تكفّلت بإنجازه الأستاذة الدّاعية فاطمة حبشي بناء على خبرة دامت عدّة عقود مليئة بالتّجربة الموفقة في تعليم وتحفيظ القرآن الكريم. والغرض منه - كما يدل على ذلك اسمه - تيسير الحفظ على طالبه؛ بإمداده بمنهج علمي أثبتت التّجربة فاعليته، وبإرشاده إلى كيفية الحفظ وطريقة المراجعة والخطوات العملية التي تمكنه من نيل مطلبه خلال المدّة والجدولة الزّمنية التي يختارها ويراها مناسبة لبرنامج حياته اليومية. دون إغفال التّنبيه إلى المعوّقات التي يمكن أن تعترض سبيله وإلى سبل تجاوزها بعون الله.

كما تمّ لنفس الغرض طبع مصحف ميسّر للحفظ برواية الإمام ورش؛ من ست مجلّدات؛ كلّ مجلّد من عشرة أحزاب؛ يتميّز بكونه يحاكي "لوح الحفظ" إذ كتب على كلّ صفحة من صفحاته الثّمن؛ وكلّ ذلك في حلّة جميلة ومريحة من حيث الحجم ووضوح الكتابة وجمال الخطّ.

إلّا أنّه تجدر الإشارة إلى أنّ هذا الدّليل يظلّ صالحا ويمكن الاستفادة منه مع أي مصحف وأي رواية بإذن الله.

وختاما أسأل الله تعالى أن يتقبّل من الأستاذة الدّاعية فاطمة حبشي هذا الجهد ومن كلّ من سعى في إخراجه إلى حيز الوجود. كما أسأله سبحانه أن ينفع به المومنين والمومنات وييسّر عليهم به الغاية المرجوّة منه؛ ألا وهي حفظ القرآن الكريم.

فاس. رمضان الأبرك 1430/الموافق غشت 2009

الدكتور أوس رمّال

تصميـــم الدليـــل

الشــق النظــري

أولا: قبل أن تبدأ

1- اعرف فضل القرآن و قارئه

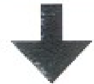
2- لماذا نحفظ القرآن الكريم؟

3- الاستعـداد الـروحـي

4- الاستعداد النـفسي

5- الاستعداد الـصحـي

ثانيا: كيـف تبـدأ ؟



1- تعـظيم شـأن مـا تـريـد

2- تـحديد الـبـدايـة

3- تحـديد الـنهـايـة

الشق العملي

أولاً:
الخطوات العملية للحفظ

رابعاً:
معوقات الحفظ والمراجعة

ثانياً:
كيفية الحفظ

خامساً:
نصائح مهمة لتحقيق هدفك

ثالثاً:
كيفية المراجعة

سادساً:
التطبيق العملي

سابعاً:
أهم أسرار الحفظ

الشـــق النظـــري

أولا قبـــل أن تبـدأ

1- اعـرف فـضل القرآن و قـارئـه

لن تستشعر لذة الحفظ و الرغبة فيه إلا إذا استشعرت الأجر .

قال صلى الله عليه وسلم :«الذي يقرأ القرآن وهو حافظ له مع السفرة الكرام البررة» رواه البخاري ومسلم.

قال صلى الله عليه وسلم « إِنَّ للهِ أَهْلِينَ مِنَ النَّاسِ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللهِ مَنْ هُمْ؟ قَالَ: هُمْ أَهْلُ الْقُرْآنِ، أَهْلُ اللهِ وَخَاصَّتُهُ » . رواه النسائي وصححه الألباني

2 - لماذا نحفظ القران الكريم؟

أ - لأن حفظ القرآن هو الأصل في تلقيه، يقول الله تعالى: ﴿بَلْ هُوَ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ فِي صُدُورِ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ﴾ العنكبوت:49.

ب - لأن الله دعانا لذلك، قال الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِن مُّدَّكِرٍ﴾ القمر:17.

ج - لأنه سبيلك الى ارتقاء الجنات، قال صلى الله عليه وسلم « يقال لصاحب القرآن: اقرأ وارتق ورتل كما كنت ترتل في الدنيا، فإن منزلتك عند آخر آية تقرؤها » رواه الترمذي وأبو داود والنسائي .

د - لأنه شفيعك يوم القيامة، قال صلى الله عليه وسلم: « اقرؤوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه » رواه مسلم.

3. الاستعـــداد الروحـــي

أ. التـــــوبـــــة

ب. الاستـــغـــفـــار

ج. الإخـــــلاص

د. الدعـاء أثنـاء أوقات الاستجابة

تشكل هذه المنطلقات محركا قويا للطاقة الروحية، فتعلو وتيرة تركيز الحافظ، وتنتعش ذاكرته.

4. الاستعـــداد الـــنفسي

أ. غيِّر ما بنفسك من إحباط ومن شعور بصعوبة تحقيق هذا الحلم (حفظ القران) ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ الرعد11.

ب. خصِّص مزيدا من الوقت و الطاقة لهذا الأمر، فكم من الأوقات تهدر هباء (التلفاز ...).

ج. تجنَّبْ الأفكار السلبية: (عندي أشغال / ذاكرتي ضعيفة...) وأرسل إلى دماغك الافكار الإيجابية: (أنا قادر – ذاكرتي جيدة – سأحفظ خلال...)

د – رتِّبْ أولوياتك ولا تجعل حفظ القرآن آخر أولوياتك، كلما طرأ عليك طارئ إلا اقتطعته من الوقت المخصص للحفظ، وكأنه أهون الأوقات لديك.

هـ – داوِم على تخيل النتيجة التي تريد (إنك من حفاظ كتاب الله – إنك تقرأ وترقى في الجنان...) فالعقل اللاواعي لا يفرق بين الحقيقة والخيال وبالتالي سيقودك إلى تحقيق ما تريد.

و – لا تيأس ولا تدع للأفكار السلبية حيزا في تفكيرك ولا تستسلم لوسوسة شياطين الانس والجن، كقولهم: لأن لا تحفظ القرآن خير من أن تحفظ وتنسى فتُعاقب.

ز – عليك بالصبر ثم الصبر، فحفظ القرآن مشروع لا يعرف الفشل ولا يعرف التوقف، فهو معك إلى أن تلق به رب العالمين ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ الزمر 10.

5. الاستعداد الصحي

أ– النوم باكرا والاستيقاظ باكرا (الثلث الأخير).

ب– التنفس الصحي أي التنفس البطني (بإدخال الهواء إلى الرئتين عن طريق نفخ البطن دون رفع الكتفين أثناء التنفس) والاستفادة من غاز الأوزون المنشط للذاكرة (وقت الأسحار).

ج – التدريب على عدم النوم بعد الفجر واستغلاله للمراجعة، يقول صلى الله عليه وسلم: « بورك لأمتي في بكورها » صحيح بن حبان.

د – القيلولة (أقل من 40 د).

هـ – التغذية:

- تناول ملعقة عسل في كوب ماء دافئ لتغذية الخلايا العصبية (خلايا الذاكرة) قبل الحفظ.
- الإكثار من شرب الماء أثناء الحفظ.
- تجنب المنبهات.

ثانيا كيف تبدأ؟

1- تعظيم شأن ما تريد

المشروع الذي أقبلت عليه مشروع كبير وجليل، إنه:

- مشروع الانتماء إلى أهل الله وخاصته،
- مشروع الانتساب إلى السفرة الكرام البررة،
- مشروع الارتقاء إلى أعلى الجنان،

إن تعظيم هذا الشأن يكسبك قوة التركيز.

2- تحديد البداية

بعد أن عزمت على الحفظ، حدد الزمان الذي ستنطلق فيه، ثم اشرع في العمل فورا، واستصغر جميع الصعاب التي قد تبدو في البداية جبالا يصعب تسلقها ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾ آل عمران 159.

3- تحديد النهاية

إنك إذا لم تحدد زمنا معينا لإنهاء مشروعك، فستمر السنوات دون أن تحفظ القرآن.

يقول علماء النفس: لا بد من تحديد زمن لنهاية أي مشروع، لأن العقل الباطن لا يساعدك على تحقيق حلمك إذا لم تحدد له زمنا معينا.

الشــق العمــلي

أولا الخطـوات العمليـة للحفـظ

1. وضـع خـطـة

لا بد من خطة لحفظ القرآن الكريم ومراجعته عـلى السواء، وإلا فلن تحفظ، وحتى إذا حفظت فسرعان ما ستنساه كله.

إذن: فلا بد من خطة منذ البداية، وذلك بـأن نضـع لأنفسنا برنامجا تفصيليا للحفظ والمراجعة، مناسبا لقدراتنا وظروفنا، ثم نلـزم أنفسنا بتطبيـق هـذا البـرنامج دون كسل أو تراخ.

مثـــال

حفظ حزب في 10 أيام بعد كل 5 أحزاب خذ 10 أيـام راحة للمراجعة	ختم في سنتين ونصف تقريبا معدل الحفظ: ثمن في اليوم (5 أحزاب كل شهرين)
حفظ نصف حزب في الأسبوع بعد كل حزبين خذ أسبوع راحة للمراجعة	ختم في 4 سنوات تقريبا معدل الحفظ: ثمن في اليومين تقريبا (حزبين في الشهر)
حفظ ربع حزب في الأسبـوع بعد كل حزبين خذ أسبوع راحة للمراجعة	ختم في 7 سنوات تقريبا معدل الحفظ: ثمن في ثلاثة أيام (حزب في الشهر)
حفظ ثمن حزب في الأسبـوع راحـة يـوم فـي الاسـبـوع	ختم في 12 سنة تقريبا معدل الحفظ: ثمن في ستة أيام (نصف في الشهر)

ملاحـظـة

- فئة سنتين ونصف بعد كل ستة أشهر توقف 20 يوما للمراجعة.
- باقي الفئات بعد كل خمسة أشهر توقف شهر للمراجعة.

2 ـ وسائـــل تنفيـذ الخـطـــة

أ- تخصيص ساعة يوميا للحفظ.

ب- استغلال فترات راحة للمراجعة فذلك أنشط للذاكرة.

ج- الحفظ في مصحف واحد حتى لا تتشتت الصورة في ذهنك ويفضل أن يكون مصحف الحفاظ (كل ثمن في صفحة) حتى تلتقط الذاكرة صورة وجه واحد فيسهل عليها الحفظ والتذكر.

د - التقسيم :

- تقسيم أحزاب المصحف أثناء الحفظ إلى كل حزبين على حدة.
- الحزبان يقسمان إلى كل حزب على حدة.
- كل حزب يقسم إلى نصفين.
- كل نصف يقسم إلى 4 أثمان: كل ثمن يقسم إلى مواضيع، كل موضوع يقسم إلى آيات، وابدأ الحفظ ثم اربط بين الآيات.

هـ - قراءة تفسير بسيط ليسهل الحفظ ويثبت.

و - اختيار الأوقات المناسبة للحفظ:

- أفضل أوقات الحفظ الأسحار لوجود غاز الأوزون المنشط للذاكرة.
- ساعة قبل النوم (أثبتت التجارب العملية أن العقل الباطن ينشغل وهو نائم بآخر ما كان المرء يفكر فيه، وبالتالي يثبت الحفظ).

ز - اختيار المكان المناسب للحفظ:

- يفضل أن لا يكون المكان كثير المناظر والشواغل حتى لا يشوش على الذاكرة.
- يفضل أن يكون كثير التهوية وكثير الإضاءة

ثانيا كيفية الحفظ

1 ـ الاستعداد

احفظ قبل النوم ما ستحفظه غدا حفظا خفيفا، ثم نم ليختمر في الذاكرة.

2ـ التسخين

هو تهييئ الدماغ للحفظ، ويكون بمراجعة ما سبق، أي من بداية النصف الذي أنت بصدد حفظه، في وقت لا يتعدى **10** دقائق.

3 ـ الحفظ (لا يتعدى 20 د)

استعمل جميع حواسك في الحفظ بحيث تحفظ بعينيك ولسانك وأذنيك.

أ ـ ارفع المصحف إلى الأعلى يسارا لأنه يحرك منابع التركيز في الدماغ (هذا بالنسبة للشخص الأيمن، والعكس بالنسبة للشخص الأيسر).

ب ـ انظر في الآية جيدا، ركز النظر على رسم الآيات وأماكنها لتنطبع على صفحة الذاكرة من خلال الباحة البصرية.

ج ـ خذ نفسا عميقا، اقرأ الآية بنغمة معينة حتى تتمكن منها لتدخل إلى الذاكرة من خلال الباحة السمعية.

د ـ أغمض عينيك ثم كررها استظهارا مرتين أو أكثر.

هـ ـ ركز على آخرها، اربطه بأول الآية التي تليها ثم كرر العملية مع الآية الجديدة.

وـ بعد حفظ ثمن كرره مرات عديدة رغم أنك حفظته حتى لا ينسى.

4 ـ التركيز (لا يتعدى 15 د)

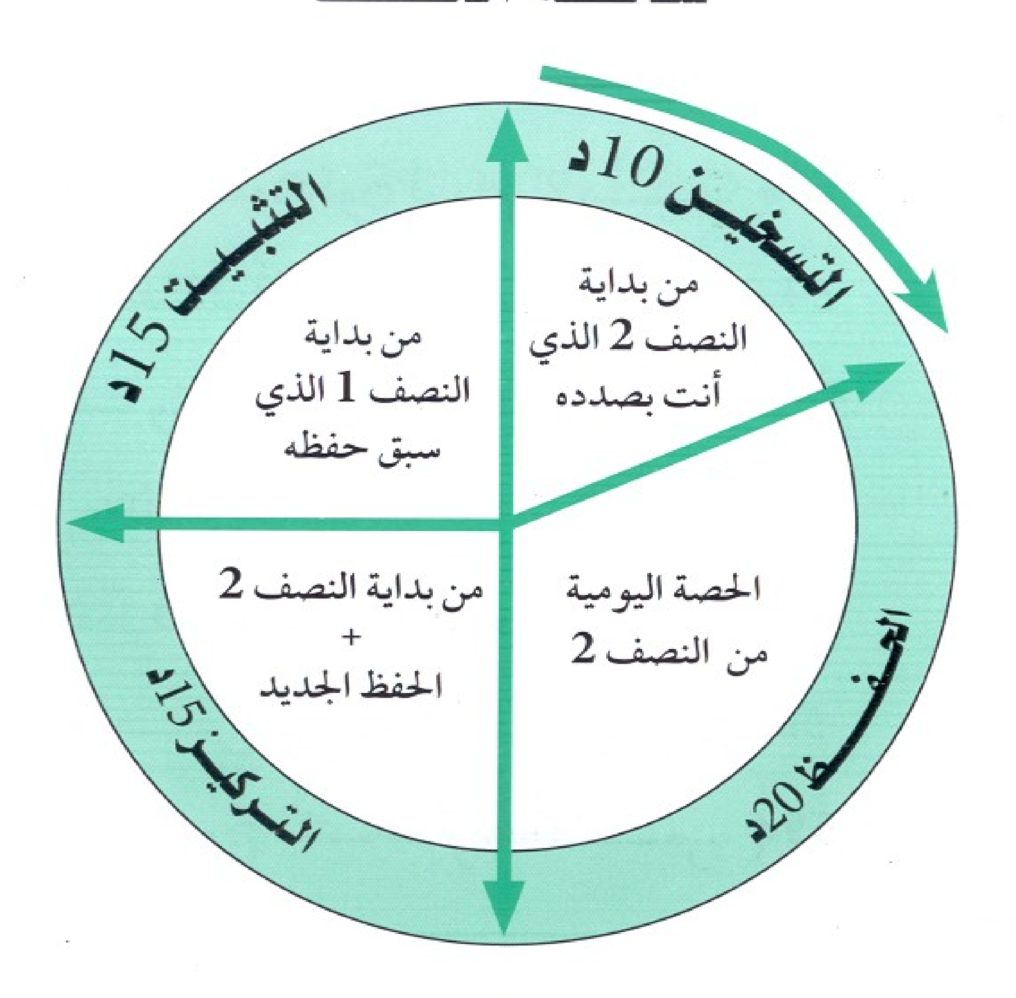
مراجعة ما حفظ من بداية النصف الذي أنت بصدد حفظه، إلى آخر ما تم حفظه من نفس النصف، مع التركيز على المتشابه، والمتكرر، ورؤوس الأثمان، ورؤوس الأنصاف، ورؤوس الأحزاب، فذلك أعون على الحفظ.

ساعة تركيز = سنة فوضى (د. يحيى الغوثاني).

5ـ التثبيت (لا يتعدى 15 د)

مراجعة النصف السابق للنصف الذي أنت بصدد حفظه، مع التركيز على الأخطاء، وإعادة حفظ ما لم يثبت بعد (بعد نهاية الحفظ الجديد).

ساعة الحفظ



6ـ الترابـــط

عملية الربط هي عبارة عن ربط بصري وسمعـي وحسي بين الآيات والمواضيع والأثمان فذلك أسرع للحفظ وأسرع للتذكر.

أمثلة الربـط

أـ بالحروف:

﴿الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ﴾ آل عمران 17.

ب ـ بالتتابع :

﴿فَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَأُخْرِجُوا... وَأُوذُوا... وَقَاتَلُوا وَقُتِلُوا لَأُكَفِّرَنَّ... وَلَأُدْخِلَنَّهُم...﴾ آل عمران 195.

ج ـ بالتناوب:

﴿وَعِندَهُمْ قَاصِرَاتُ الطَّرْفِ أَتْرَابٌ﴾ 52

﴿هَٰذَا مَا تُوعَدُونَ لِيَوْمِ الْحِسَابِ﴾ 53

﴿إِنَّ هَٰذَا لَرِزْقُنَا مَا لَهُ مِن نَّفَادٍ﴾ 54

﴿هَٰذَا وَإِنَّ لِلطَّاغِينَ لَشَرَّ مَآبٍ﴾ 55

﴿جَهَنَّمَ يَصْلَوْنَهَا فَبِئْسَ الْمِهَادُ﴾ 56

﴿هَٰذَا فَلْيَذُوقُوهُ حَمِيمٌ وَغَسَّاقٌ﴾ 57

﴿وَآخَرُ مِن شَكْلِهِ أَزْوَاجٌ﴾ 58

﴿هَٰذَا فَوْجٌ مُّقْتَحِمٌ مَّعَكُمْ...﴾ 59

سورة ص

7ـ التكــرار

- الآن ما تم حفظه هو في الذاكرة القصيرة المدى، فإذا لم يراجع سينسى، لذلك ينبغي أن يثبت في الذاكرة الطويلة المدى عن طريق التكرار الكثير وعلى فترات متقاربة.

- فكرر ما تحفظه في الصلوات الخمس، والنوافل جميعها (السنن الرواتب- الضحى-القيام) في المطبخ- أثناء المواصلات... اخلق فرصا للمراجعة من لا فرصة، ولا تنتقل حتى تتقن حزبين.

ثالثا كيفية المراجعة

◆ من السهل أن تحفظ بالذاكرة القصيرة المدى ولكن الأصعب وليس المستحيل أن تحتفظ به في الذاكرة الطويلة المدى.

◆ فكيف يثبت حفظنا في الذاكرة الطويلة المدى؟
عن طريق التكرار اليومي والمنظم لأن هناك بروتينات خاصة بالذاكرة تنمو بالتكرار.

◆ فحفظ القرآن ليس هو الحفظ، بل هو الحفظ والمراجعة، إذا لم نقل أن المراجعة أهم.

◆ فإذا كنت وضعت خطة للحفظ في سنوات محددة، فيجب أن تضع خطة عمرية للمراجعة لا تقل عن أربعة أحزاب يوميا.

◆ وإياك أن تترك المراجعة عشوائية خاضعة لظروفك، ولكن أخضع ظروفك للمراجعة، فالعمر ينقضي والمشاغل لا تنقضي (على الأقل ساعة يوميا).

رابعا معوقات الحفظ والمراجعة

1ـ عدم الثقة بالله: على الرغم من أنه سبحانه يقول (وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ...) وعدم الثقة بالنفس كقولك (مستحيل أن أحفظ).

2ـ النسيان: يقول صلى الله عليه وسلم: «تعاهدوا القرآن فو الذي نفسي بيده لهو أَشَدُّ تَفَلُّتاً من الإبل في عقلها» الصحيحين.
ولا علاج له إلا بتكرار الحفظ الجديد مرات عديدة في اليوم إلى أن يثبت.

3ـ الفتور: إذا انتابك هذا الشعور توقف قليلا لإعادة التفكير (في الهدف ونتائجه) وإعادة شحن الهمة والطاقة واستعن بالله واصبر واصطبر.

4ـ الحفظ السريع: الحفظ السريع دون تركيز يجعل الآيات لا تثبت في الذاكرة وبالتالي تفلت منها بسرعة.

5ـ الحفظ وقت الملل والضجر والضغط: إن الحفظ في هذه الحالات لا يثبت فحاول أن تحفظ وأنت مرتاح نفسيا.

6ـ الشرود: إياك والشرود أثناء الحفظ وأثناء المراجعة فهو مضيعة للوقت ويشوش كثيرا على الذاكرة، فكن متيقظا.
وعليك بتوالي الحفظ قبل أن تتعب ذاكرتك، فهي لا تحتمل أكثر من 20د للحفظ، وإذا تعبت توقف ثم توضأ وارتاح وعد إلى الحفظ.

7ـ تراكم المراجعة: فلا تفوت وردك اليومي من المراجعة مهما كانت الظروف (لا تؤخر عمل اليوم إلى الغد) فالقرآن أشد تفلتا من الإبل في عقلها كما أخبر المصطفى صلى الله عليه وسلم.

خامسا : نصائح مهمة لتحقيق هدفك

1. الوضوء سلاح المؤمن فاحرص على أن تأتي الحفظ وأنت متوضئا لتنال العون من الله.

2. استقبال القبلة لتكسب الطاقة الروحية.

3. السواك لتطهر مجاري كلام الله.

4. الحفظ السليم حتى لا تبني حفظك على الخطأ، إما عن طريق تعلم قواعد التجويد، أو عن طريق الاستماع إلى كبار المقرئين.

5. قياس إتقان الحفظ: بعد إتمام حزبين بالحفظ، اختبر نفسك فإن استطعت أن تستظهر الحزبين استظهارا متواصلا خاليا من الأخطاء في حدود 30د على الأكثر، فاعلم أنك قد أتقنته وتستطيع أن تنتقل.

6. استعن بالحدر في المراجعة ولا تنشغل بلذة التجويد حتى تستطيع مراجعة عدد كبير من الأحزاب.

7. الحفظ اليومي المنظم خير من الحفظ المتقطع.

8. المراجعة اليومية المنظمة تثبت الحفظ.

9. الحفظ المتأني المحكم الدقيق يسهل استذكار ما تم حفظه.

10. الحفظ بنغمة معينة وصوت مسموع يسهل عملية الحفظ والاسترجاع.

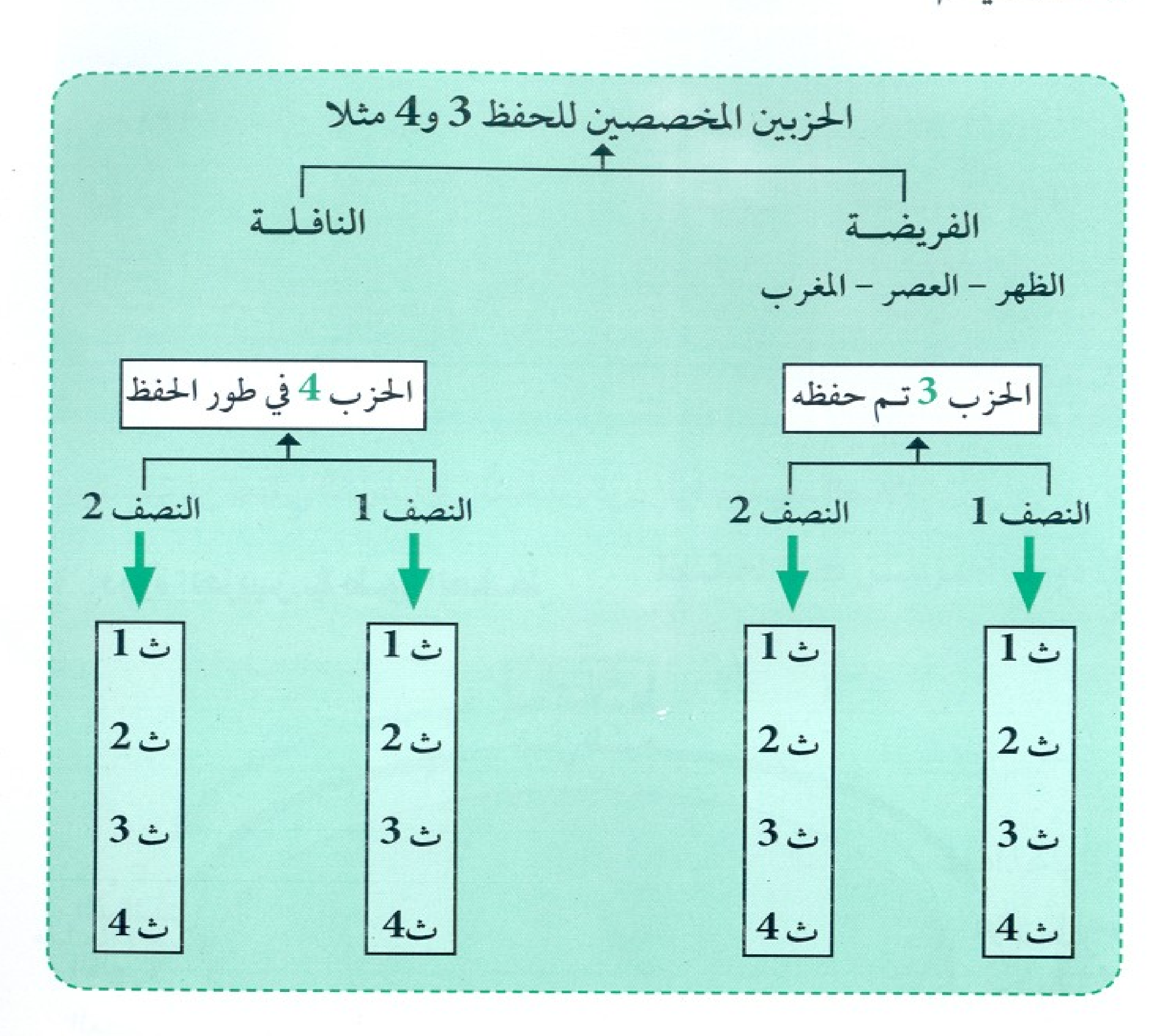
11. أوقات الراحة ضرورية فذلك أنشط للذاكرة وأعون على الحفظ الثابت، مثال: بعد حفظ نصف حزب خذ يوم راحة للمراجعة، وبعد حفظ حزبين خذ أسبوع راحة للمراجعة (من الحفظ وليس من المراجعة).

12. تدرب على أن تصلي كل ركعة بثمن، ثم بربع، ثم بنصف، فذلك يعين على تثبيت الحفظ.

13. صحبة حافظ تستظهر عليه حفظك.

سادسا التطبيق

1 - التقسيم

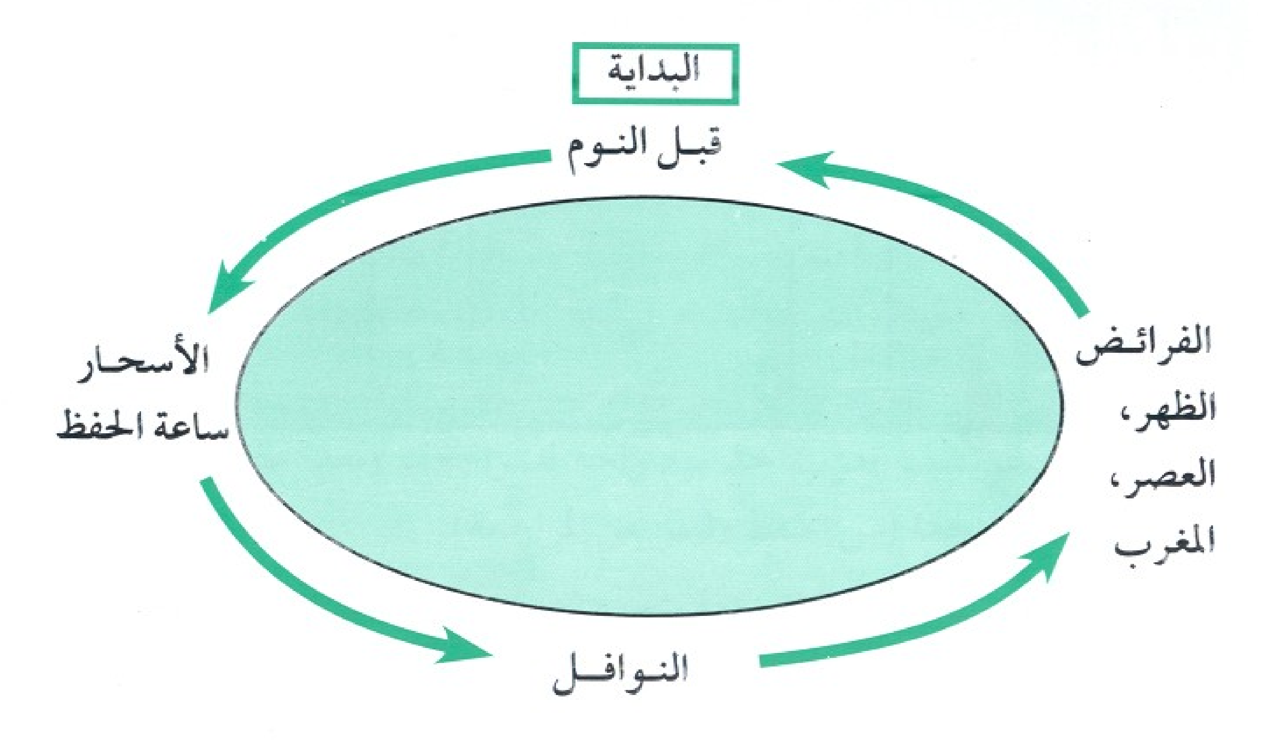


2 ـ البرنامج اليومي للحفظ والتثبيت

قبل النوم	الأسحار	النوافل	الفرائض
الحزب 4 1ـ مراجعة ما تم حفظه من النصف 2 2ـ حفظ ثمن الغد من نفس النصف 3ـ النوم المباشر	الحزب 4 (ساعة الحفظ) التسخين 2 ن الحفظ 2 ن التركيز 2 ن التثبيت 1 ن	الحزب 4 - النصف 1 - النصف 2	- الصبح: الحزب 1 - العشاء: الحزب 2 - باقي الفرائض: الحزب 3 - النصف 1 - النصف 2

- بالنسبة لمن يصلي الفريضة في المسجد تكون المراجعة بعد الصلاة.

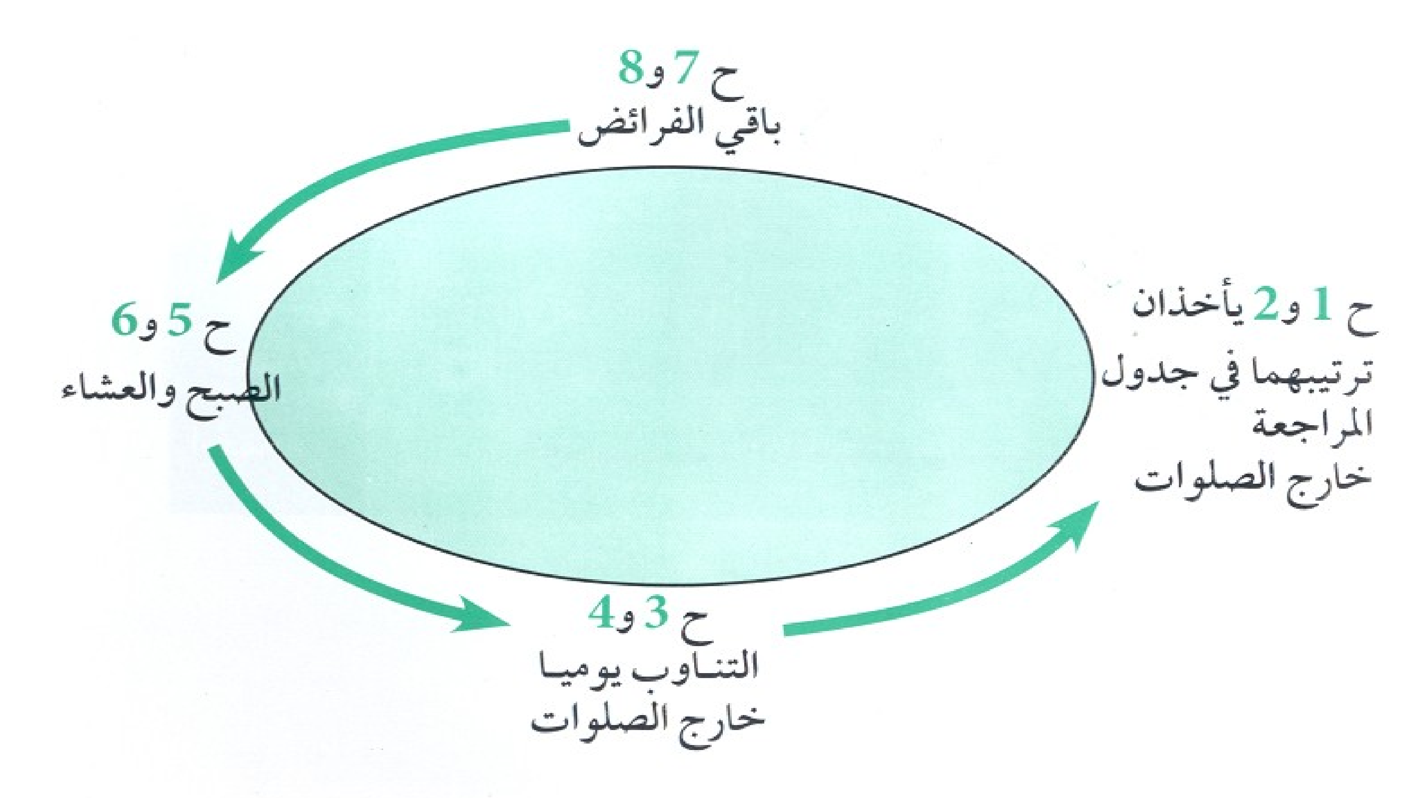
3 ـ دورة الحزبين في طور الحفظ



4ـ البرنـامـج اليومـي للمـراجعـة

خلال الصلوات وأوقات الحفظ (يوميا)	خـارج الصلـوات يوميـا
بعد إتمام حفظ الحزبين 3 و4: 1ـ توقف أسبوع لمراجعة ح3 و4 قبل النوم، الاسحار، النوافل، الفرائض 2ـ ثم انتقل إلى حفظ ح 5 مع الاحتفاظ ب: ح 3 و 4 فى الفرائض 3ـ بعد دخول ح 5 إلى الفرائض ينتقل ح 3 و4 إلى صلاتي الصبح والعشاء	بعد دخول ح 3 و4 الى صلاتي الصبح والعشاء ينتقل ح 1 و 2 الى مراجعة القديم كالتالي: 1ـ مراجعة 4 أحزاب قديمة بالترتيب + ح 1 أو ح 2 بالتناوب يوميا. 2ـ عندما يصل ح 3 و4 إلى مراجعة القديم بالتناوب يأخذ ح 1 و2 مكانهما في الحفظ القديم بالترتيب إلى أن يلتحق بهما ح 3 و4 فيكونان وحدة قديمة من أربعة أحزاب تعاد مراجعتها حسب ترتيبها خارج الصلوات

5ـ دورة الحـزبيـن بعد الحفـظ



6. نمـوذج لجـدول المراجـعة

يوميا أربعة أحزاب قديمة بالترتيب + أحد آخر حزبين خرجا من صلاتي الصبح والعشاء بالتناوب.

1 مثلا حفظنا سورة الأعراف، وانتقلنا إلى سورة الأنفال، تأخذ هذه الأخيرة دورتها كسابقاتها، وتراجع الأعراف كالتالي:

جدول المراجعة اليومي خارج الصلوات

الأيـــام	المراجعة بالتـرتيـب	المراجـعة بالتنـاوب
الإثنين	البقـــــرة +	ح 1 من الأعـــراف
الثلاثاء	آل عمـــران +	(ح 2 ونصف) من الأعراف
الأربعاء	النســـــاء +	ح 1 من الأعـــراف
الخميس	المائـدة و الأنعـام +	(ح 2 ونصف) من الأعراف
الجمعة	تعـــــاد العمـليــــة	

2ـ بعد أن تصل الأنفال إلى المراجعة بالتناوب مع القديم بالترتيب، تأخذ الأعـــراف مكانها في المراجعة كالتالي:

جدول المراجعة اليومي خارج الصلوات

الأيـــام	المراجعة بالترتيب	المراجعة بالتناوب
الإثنين	البقـــرة +	النصف 1 من الأنفـــال
الثلاثاء	آل عمـــران +	النصف 2 من الأنفـــال
الأربعاء	النســـاء +	النصف 1 من الأنفـــال
الخميس	المائـدة و الأنعـام +	النصف 2 من الأنفـــال
الجمعة	الأعـــراف +	النصف 1 من الأنفـــال
السبت	تعـــاد العمليـــة	

جدول المراجعة العُمُرية

الأيام	الأحزاب	السورة
1	2-1 4 3	البقرة
2	6-5 8 7	آل عمران
3	10 9 12-11	النساء
4	14 13 16 15	المائدة - الأنعام
5	18-17 20 19	الأعراف - الأنفال
6	22 21 24-23	التوبة - يونس - هود
7	26 25 28-27	يوسف - الرعد - إبراهيم - الحجر - النحل
8	30-29 32 31	الإسراء - الكهف - مريم - طه
9	34 33 36-35	الأنبياء - الحج - المومنون - النور
10	38-37 40 39	الفرقان - الشعراء - النمل - القصص - العنكبوت
11	42 41 44 43	الروم - لقمان - السجدة - الأحزاب - سبأ - فاطر
12	46-45 48 47	يس - الصافات - ص - الزمر - غافر - فصلت
13	50-49 52 51	من سورة الشورى إلى سورة الذاريات
14	54-53 56-55	من سورة الطور إلى سورة التحريم
15	58-57 60 59	من سورة الملك إلى سورة الناس

جدول المراجعة العُمُرية

الأيام	الأحزاب	السورة
1	2-1 4 3	البقرة
2	6-5 8 7	آل عمران
3	10 9 12-11	النساء
4	14 13 16 15	المائدة - الأنعام
5	18-17 20 19	الأعراف - الأنفال
6	22 21 24-23	التوبة - يونس - هود
7	26 25 28-27	يوسف - الرعد - إبراهيم - الحجر - النحل
8	30-29 32 31	الإسراء - الكهف - مريم - طه
9	34 33 36-35	الأنبياء - الحج - المومنون - النور
10	38-37 40 39	الفرقان - الشعراء - النمل - القصص - العنكبوت
11	42 41 44 43	الروم - لقمان - السجدة - الأحزاب - سبأ - فاطر
12	46-45 48 47	يس - الصافات - ص - الزمر - غافر - فصلت
13	50-49 52 51	من سورة الشورى إلى سورة الذاريات
14	54-53 56-55	من سورة الطور إلى سورة التحريم
15	58-57 60 59	من سورة الملك إلى سورة الناس

خاتمة

الآن بعد أن أكرمك الله بحفظ القرآن ويسره لك،
أكرم نفسك بدوام تذكره ومراجعته،
فأكبر حسرة أن تؤتى القرآن ثم
تضيعه، واحرص على العمل به،
فالقرآن حجة
لك أو عليك.

الفهـــرس

المراجع

- كيف تحقق حلمك في حفظ القرآن الكريم
د. عبد الله الملحم

- دورات الحفظ السريع
د. يحيى الغوثاني